




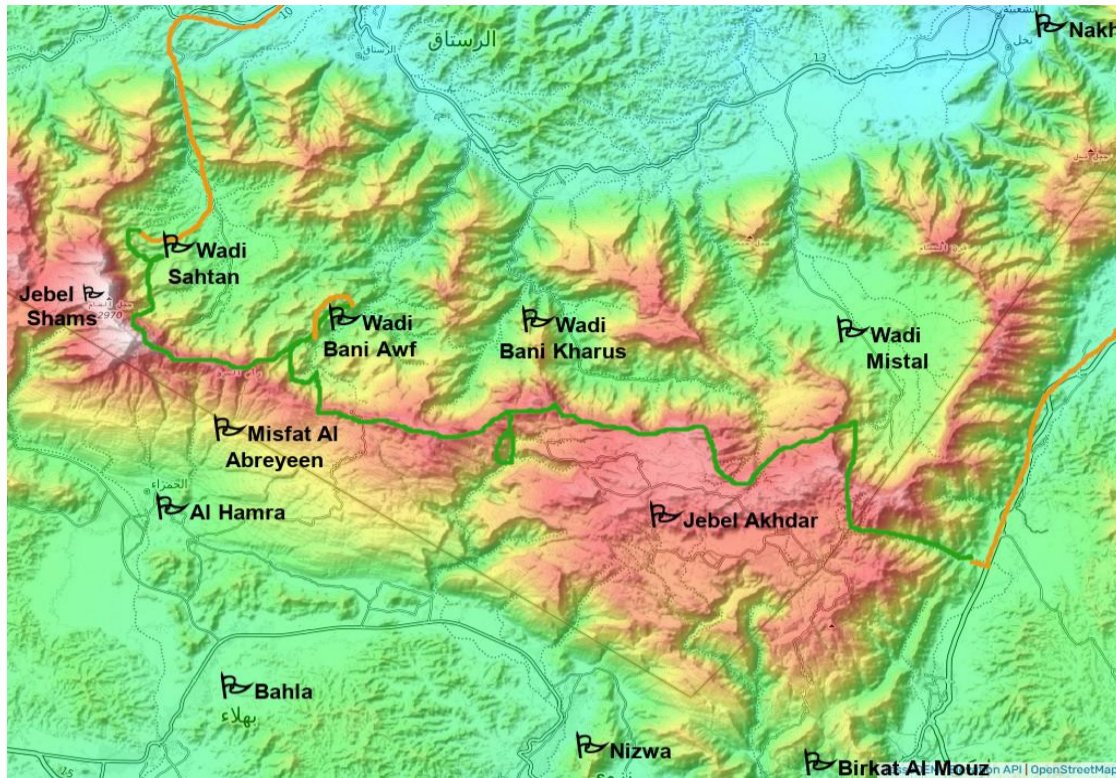
GROSSES TREKKING - QUER DURCH DEN WESTLICHEN HAJAR

Ein schönes 14-Tagige Trek, um den westlichen Hajargebirge durchzuqueren. Eine unangewöhnliche Strecke am Bergkam aber auch durch den nordlichen Tale (Wadis Sahtan, Wadi Bani Awf, Wadi Mistal) und durch Jebel Akhdar.



Grad 4	Touren, die anstregende Wanderungen (bis zu 1200m Aufstieg) , Wasserwanderungen oder leichtes Canyoning enthalten können.
Reisedauer	14 Tag
Reisezeit	JANUAR - FEBRUAR - MARZ - NOVEMBER - DEZEMBER
	5 Übernachtungen in Unterkünfte (Hotel, Gastenhaus, Lodge, usw.)
	2 Zeltübernachtungen in der Wilde (mit Zelten, dicke Matratzen, Matte, Geschirr, Kochausrüstung), bequem (aber ohne Toiletten) mit Unterstützung von Fahrzeugen. Meitsens Sollen Sie die Zelt selber bauen, wahrenddem wir das gemeinsame Camp einrichten.
F B F	4 Übernachtungen in der Wilde unter dem Sternenhimmel, mit minimalistischen Ausrüstung, ohne Unterstützung von Fahrzeuge
	2 Übernachtungen bei Einheimische, manchmal mit sehr urigem Komfortbedigungen
Abfahrt	Muttrah
Endet	Muttrah

Reisestrecke Wadi Sahtan - Wadi Bani Awf - Misfat Al Abreyeen - Jebel Akhdar - Wadi Mistal



Anmerkung über die Transportation von Gepacken

Wir sind mit Fahrzeugen begleitet ; Ihre Hauptgepäck werden in den Fahrzeugen transportiert. Meistens brauchen Sie nur einen Tagesrucksack während Wanderungen zu tragen.

AUSNAHME : Diese Reise enthält mehrere Wandertage hintereinander (Tage 3, 4, & 8, 9, 10, 11, & 12, 13), in denen wir die Fahrzeuge am Abend nicht treffen.

Während diesen Tagen müssen Sie ihre persönliche Sachen, die Sie für die Nacht brauchen, Wasser, und ein Teil des Mittagessen selber tragen.

Wir können ihre Hauptgepäck während diesen Tagen lagern. Es gibt kein Sicherheitsproblem.

Übernachtung 12 sind wir in bequeme Unterkünfte : Bettwäsche, Decke, und Badetücher werden versorgt.

Übernachtungen 3, 8, 9, 10 übernachteten wir UNTER DEM STERNENHIMMEL und Sie sollen auch eigene Isomatte und Schlafsack selber tragen.

Am Tag 9 und 10, treffen wir die Fahrzeuge während der Wanderung und können uns mit Wasser und Lebensmittel versorgen

TAG 1

- Lunch - Dinner

 Fahrt nach einem Bergdorf in Wadi Sahtan (3 Stunden - 225 Km)

✓ **Wanderung durch Bergsdorfer Wadi Sahtans (4 Stunden)**

Das Haupttal bildet einen riesigen Felsekessel, das das Nordhang von Jebel Shams mit Felsen bis zu 2000m hoch hervorragend. Wir wandern auf Jahrhundert alte Wege (manchmal im schlechten Zustand ; einige Passagen können schwierig sein), die abegeschiedene Dörfer miteinander verbinden. Wir laufen durch 3 verschiedene Dörfer und kommen schliesslich an unserem Zeltlager an.

➤ *Wadi Sahtan*

- Grad 3*

- Gehzeit : 3 zu 4 Stunden

- Höheunterschied : +200m/-400m



Zeltübernachtung im Tal

Ein wunderschöner Ort mit phantastischen Ausblicken auf den Norhang des Jebels Shams.

Individuelle Campingzelte



TAG 2

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Wanderung durch Bergsdorfer Wadi Sahtans (6 Stunden)**

Die Wanderung fangt von unserem Camp an. Wir wandern durch mehrere Taler und in jedem Tal erkunden wir ein Paar kleine Dörfer. Jedes Dorf ist eigenartig, denn es je nach der Oberflächengestalt aufgebaut wurde. Palmengärten, Aflaj, Terrassenfelder, Bienenkorber... wir wandern hier durch das altüberliefertes Oman in einer spektakulären Umgebung! Einige Passagen können kleine Schwierigkeiten anbieten.

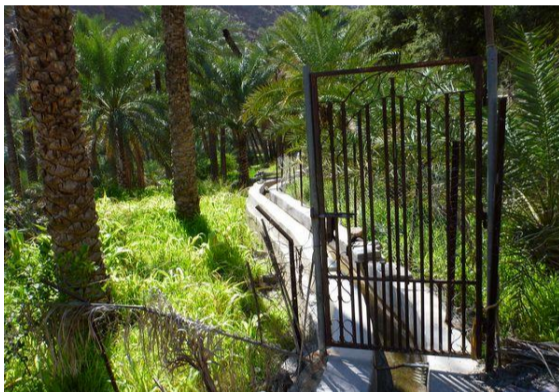
- Grad 4*

- Gehzeit : 4 zu 5 Stunden

- Hoheunterschied : +700m/-400m

➤ *Wadi Sahtan*🔥🔥🔥 **Übernachtung in einem privaten Haus oder Zeltübernachtung**

Wir übernachten in einem Bergsdorf, das jetzt nur von einer Familie bewohnt ist. Wir mieten ein Haus, das abseits vom Hauptdorf liegt. Wir haben mehrere Zimmer wo wir schlafen können und Badezimmer. Wenn das Haus nicht verfügbar ist, dann zelten wir auf alten Terrassen an der Nahe vom Dorf.

Dormitory room

TAG 3*Breakfast - Lunch - Dinner*

Tag ohne Unterstützung von Fahrzeuge
Wir verlassen die Fahrzeug(e) am Vormittag am Anfang der Wanderung
Wir haben kein Zugriff zu den Hauptgepacken am Abend.

✓ **Wanderung richtung Bergkamm (8 stunden)**

Eine sehr schöne Wanderung Heute : wir wandern berg auf richtung Bergkamm meistens auf einem guten Pfad (aber kurze Stucke sind ohne Weg und einiege Stelle brauchen Hilfe von Handen). Wir gehen durch eine Schlucht, wo es besonders viele Baume (fur Oman...) gibt, was Vogeln anzieht. Um so hoher wir gehen, um so Grosser werden die Baume. Schliesslih folgen wir einen sehr angenehmen Weg auf einem Felsvorsprung. Wir machen Mittagspause an der Nahe einer Quelle und gehen weiter auf dem Hohenweg. Wir haben noch ein letztes Aufstieg bis dem den Bergruck erreichen.

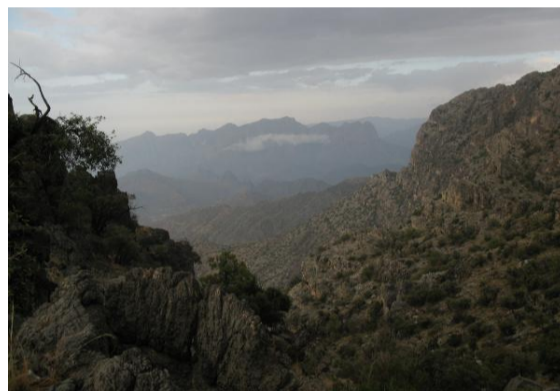
➤ *Wadi Sahtan*

- **Grad 4***
- **Gehzeit : 5 zu 6 stunden**
- **Hoheunterschied : +1100m/-100m**

F B F Biwak hoch in der Gebirge

Wir übernachten in der Wilde in einem Pass, der 2200m hoch liegt. Wasser und Essen werden mit einem Esel gebracht.

Unter dem Sternenhimmel

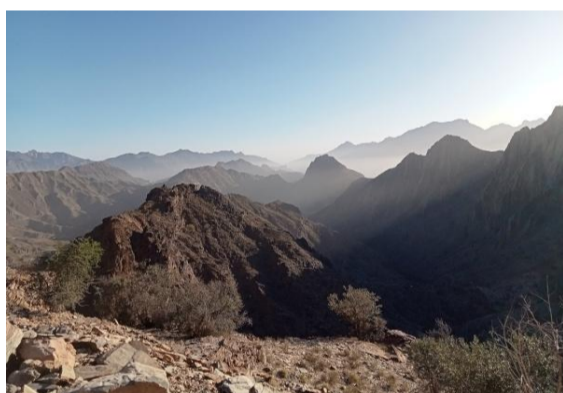
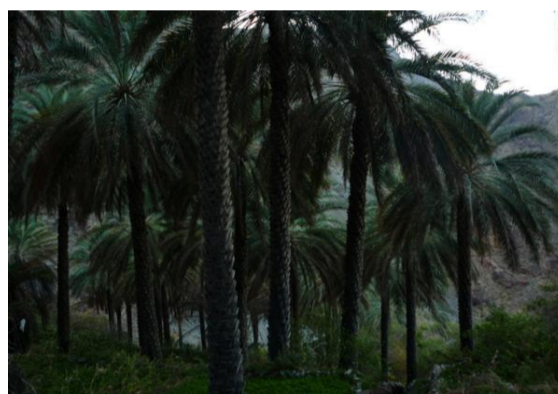


TAG 4*Breakfast - Lunch - Dinner***Tag ohne Unterstützung von Fahrzeuge****Wir finden die Fahrzeug(e) wieder am Schluss der Wanderung**✓ **Wanderung am Bergkam und berg ab zu Wadi Bani Awf (6 stunden)**➤ *Wadi Bani Awf*

Wir fangen an, von unserem Biwak zu wandern. Wir folgen zuerst den Berggrucken ab und auf und geniessen beim guten Wetter hervorragende Aussichte vom Jebel Shams zu Jebel Akhdar auf der Sudliche Seite und von Wadi Sahtan zu Wadi Mistal auf der sudliche Seite. Wir gehen dann berg ab manchmal auf einem guten Pfad und manchmal ohne klaren Weg. Einige Stellen können ein bisschen schwierig sein. Schliesslich erreichen wir die Palmenoase, die wir teilweise durchquerren, um das Dorf zu erreichen, das 1200m hoch liegt.

- **Grad 4***- **Gehzeit : 4 zu 5 stunden**- **Hoheunterschied : +300m/-1200m**🔥🔥🔥 **Übernachtung in einem Privathaus**

Wir übernachten bei einem Freund in einem Bergsdorf, das jetzt nicht mehr vollzeit gewohnt ist. Wir haben 3 Zimmer wo wir schlaffen können und ein neu gebautes Badezimmer. Wir können auch draussen unter dem Stirnenhimmel schlaffen.

Dormitory Room

TAG 5

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Wanderung runter im Tal (2 Stunden)**☞ *Wadi Bani Awf*

Wir gehen durch das Dorf und folgen einen guten Bergweg bis zum Boden des Tals. Wir gehen dann durch Felsen im Flussbett weiter. Es gibt viele Bäume und manchmal nach starkem Regen fließt ein Bach mehrere Monate lang.

- Grad 2*
- Gehzeit : 1 zu 2 Stunden
- Höheunterschied : +50m/-350m

✓ **Mittagsessen in einem alten Dorfchen, das renoviert und in einem Gastenhaus verwandelt wurde (1 Stunde)**

- Grad 1*

✓ **Canyoning in der unteren Snake Canyon (3 Stunden)**☞ *Wadi Bani Awf*

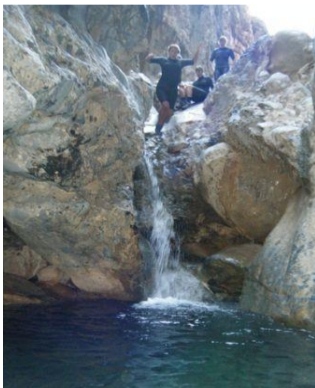
Der Snake Canyon ist ein tief eingeschnittener Canyon, der ins Wadi Bani Awf fließt. Ab und zu kann man sogar beide Wände gleichzeitig berühren. Einen Klettersteig (via ferrata) wurde auf dem Felsen über den Canyon eingerichtet. Unser Ausgangspunkt ist der Nebeneingang des Canyons: kein Abseilen nötig: auf dem Programm stehen Sprünge (max. 4 Meter), Rutsche, Schwimmen und im Wasser wandern. Für diejenigen, die nicht springen wollen, kann man abseilen.

- Grad 2*

☞ *Fahrt nach Bimah (Wadi Bani Awf) (0 Stunde 15 - 5 Km)*

☞☞☞ **Gastehaus in der Gebirge**

Es geht um ein altes Dorfchen, das renoviert wurde und in einem Gastenhaus umwandelt wurde. Die Landwirtschafts Aktivität (Ziege und Felder) wurde behalten. Und die Belegschaft ist besonders nett!

*Mehrbettzimmer**Mehrbettzimmer (4 zu 10 Personen pro Zimmer) mit Stockbette und Klimaanlage .**Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft*

TAG 6

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Wanderung durch Dorfer und Berge Wadi Bani Awfs (5 Stunden)**

Eine echt schöne Wanderung durch 2 Bergoasen. Wir wandern am Anfang im Flussbett mit viele Baume und Vogeln (manchmal fliesst auch Wasser) und finden dann einen guten Weg, der im berg hinauf steigt, und uns zu einem ersten Dorf fuhr. Wir gehen weiter hoch durch die Terrassen bis zu einem engen Pass. Von dort sieht man ein anderes grosseres Dorf und steigen in seiner Richtung hinunter. Wir geniessen eine Runde durch die Garten des Dorfs und gehen weiter runter durch eine sehr Enge Schlucht bis zur Hauptstrasse im Tal.

➤ *Wadi Bani Awf*

- **Grad 3***

- **Gehzeit : 4 zu 5 Stunden**

- **Hoheunterschied : +600m/-500m**

🏠🏠🏠 **Gastehaus uin der Gebirge**

Einfaches sondern angenehmes Gastehaus in einer wunderschönen Stelle

Gemeinsames Zimmer

Schlafraum mit max. 4 Bett pro Zimmer.

Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft



TAG 7*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Wanderung zum Bergkam und zum Pass Sharaf Al Alamain (7 Stunden)**

wunderschöne Wanderung, Wir gehen zuerst durch eine enge Schlucht, um grosses Dorf und seine Palmenoase zu erreichen. Das Dorf liegt am Fuße beeindruckender Felsen. Da fangt eine relativ schwere Wanderung über einen steilen Weg (900 Meter Höheunterschied), der von den 'Chawi', den omanischen Bergleuten, benutzt war. Nachdem wir den Pass erreicht haben, gehen wir weiter zum nächsten Pass, dem Bergkamm entlang. Aussichte sind toll aller Seiten.

➤ *Wadi Bani Awf*

- **Grad 4***
- **Gehzeit : 4 zu 6 Stunden**
- **Hoheunterschied : +1300m/-250m**

🏠🏠🏠 **Hotel in der Gebirge**

Hotel, das neben ein Pass liegt, auf einer Höhe von 2000m

Bambo Hat

Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft



TAG 8*Breakfast - Lunch - Dinner*

Tag ohne Unterstützung von Fahrzeuge
Wir verlassen die Fahrzeug(e) am Vormittag am Anfang der Wanderung
Wir haben kein Zugriff zu den Hauptgepacken am Abend.

✓ **Wanderung am Bergkamm Richtung Jebel Akhdar (6 Stunden)**

➤ *Misfat Al Abreyeen*

Eine schöne Wanderung. Wir wandern manchmal auf einfache Wege am Südlichen Seite des Bergkams durch typische landschaften von Jebel Akhdar mit wilden Olivenbaume und Wacholder, und manchmal auf dem steinigen Bergkam mit hervorragende Blicke über die steilen nordlichen Tale. Nach einem kurzen Umweg zu einem kleinen Bergsdorf, um Wasser einzufüllen, gehen wir weiter bisdem wir unser Biwaklager erreichen.

- **Grad 3***

- **Gehzeit : 4 zu 5 Stunden**

- **Hoheunterschied : +500m/-500m**

F B F Biwak auf einem Plateau am Bergkam

Unter dem Sternenhimmel



TAG 9*Breakfast - Lunch - Dinner*

**Wir treffen die Fahrzeuge am Tag und können uns versorgen.
Wir haben kein Zugriff zu den Hauptgepacken am Abend.**

✓ **Wanderung zur einer Oase in einer Schlucht (7 Stunden)**

Wir verlassen den Kam und wandern zu einem engen Pass. Auf dem Weg werden wir wahrscheinlich noch Reste vom "Krieg des Gebirges" sehen, wann in den fünfziger der Sultan und der Imam im Streit gegeneinander gegangen sind. Nach dem Pass sind wir im Teil des Bergsmassiv, das man "Jebel Akhdar" nennt. Dann wandern wir berg ab mit hervorragenden Blicken über das Conyon von Wadi Tanuf und erreichen ein Bergsdorf. Dann geht es weiter runter in der Schlucht zu einer Oase die etwa 600 Meter tiefer liegen. Dorfbewohner gehen noch regelmässig dort, um sich um das Bewässerungssystem (falaj) und verschiedene Obstplantagen zu kümmern.

➤ *Jebel Akhdar*

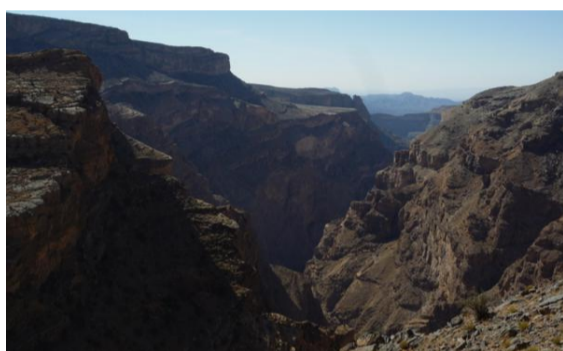
- **Grad 3***

- **Gehzeit : 4 zu 6 Stunden**

- **Hoheunterschied : +200m/-900m**

F B F Biwak in einer fernen Oase

Unter dem Sternenhimmel



TAG 10*Breakfast - Lunch - Dinner*

**Wir treffen die Fahrzeuge am Tag und können uns versorgen.
Wir haben kein Zugriff zu den Hauptgepacken am Abend.**

✓ **Wanderung nahe eine kleine Moschee am Scheideweg am Bergkam (6 Stunden)**

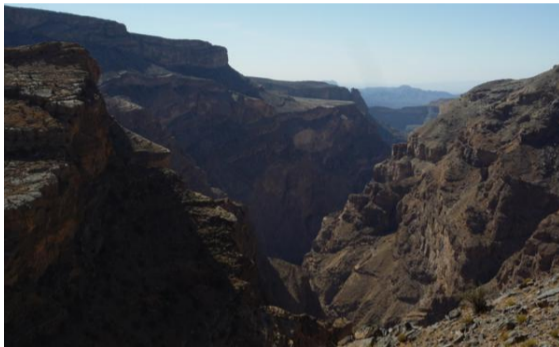
Heute genießen wir noch ein bisschen die Oase, in der wir übernachtet haben. Dann gehen wir zurück berg auf zum hohen Dorf, wodurch wir Gestern gegangen sind. Wir gehen dann weiter, um eine kleine alte Moschee zu erreichen, die am Bergkam am Scheideweg liegt. Wir finden auch wieder die schöne Blicke über die nordlichen Tale.

➤ *Jebel Akhdar*

- Grad 4*
- Gehzeit : 4 zu 5 Stunden
- Höheunterschied : +800m/-0m

F B F Biwak am Bergkam an der Nahe einer alten Moschee

Unter dem Sternenhimmel



TAG 11*Breakfast - Lunch - Dinner***Tag ohne Unterstützung von Fahrzeugen
Wir finden die Fahrzeug(e) wieder am Schluss der Wanderung**✓ **Wanderung auf dem Jebel Akhdar (7 Stunden)**👉 *Jebel Akhdar*

Wir wandern heute durch typische Landschaften Jebel Akhdars: Wacholder, wilde Olivenbäume, Ziegen... Am Ende der Wanderung genießen wir schöne Blicke auf den Nordhang. Kein grosser Abstieg weder Aufstieg heute, sondern eine lange Strecke mit vielen kleinen Tälern durchzuqueren bergab und bergauf.

- **Grad 3***- **Gehzeit : 4 zu 6 Stunden**- **Hoheunterschied : +500m/-700m**🏠🏠🏠 **Gasthaus in der Gebirge**

Übernachtung in einem schönen Gasthaus in einem alten trogloditen Dorf. Das Dorf wurde in einem Felswand gebaut.

*Standard Room**Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft*

TAG 12*Breakfast - Lunch - Dinner*

Tag ohne Unterstützung von Fahrzeugen
Wir verlassen die Fahrzeug(e) am Vormittag am Anfang der Wanderung
Wir haben kein Zugriff zu den Hauptgepacken am Abend.

✓ **Wanderung nach Wadi Mistal (7 Stunden)**

Diese schöne Wanderung ist nicht sehr schwer ausser einer sehr steilen Abstieg, und führt uns vom Plateau zu einem Tal, das ein Felsenkessel bildet. Die Wanderung fängt 2200m hoch, wo Grenadapfel und Nüsse besonders gut wachsen. Wir gehen auf einem Weg am Berghang, der uns hervorragende Aussichte auf mehrere Taler des Nordhangs bietet. Schliesslich erreichen wir ein Pass und entdecken das grosse Felsenkessel, wo unser Ziel liegt : ein kleines Dorf 1400m hoch, wo Pfirsich und Aprikose gepflanzt werden.

➤ *Jebel Akhdar*

- **Grad 3***
- **Gehzeit : 5 zu 6 Stunden**
- **Hoheunterschied : +450m/-800m**

🏠🏠🏠 **Gastehaus in einem Bergsdorf**

Ein schönes Gastehaus, am Eingang vom Dorf, mit hervorragendem Blick über das Tal

Standard Room

Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft



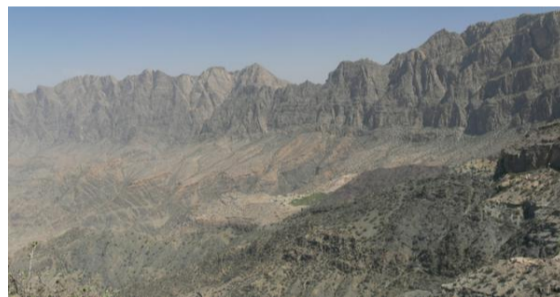
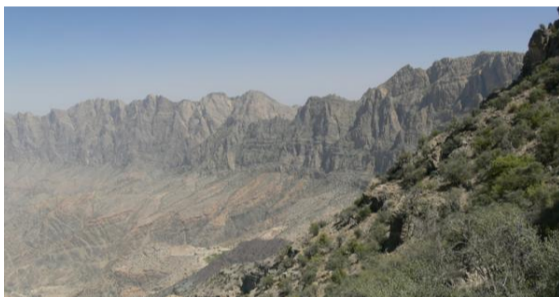
TAG 13*Breakfast - Lunch - Dinner***Tag ohne Unterstützung von Fahrzeuge
Wir finden die Fahrzeug(e) wieder am Schluss der Wanderung**✓ **Aufstieg zum Dschebel Akhdar (6 Stunden)**➤ *Wadi Mistal*

Wir gehen durch Terrassenfelder, die meistens mit Aprikosenbäumen bepflanzt sind (es ist besonders schön wenn sie blühen), dann am falaj entlang und schließlich auf einem steilen Weg zum Bergpass. Der Ausblick auf die Talmulde wovon wir kommen ist prächtig. Nach dem Pass gehen wir einen angenehmen Weg durch eine hügelige Landschaft bis zu einem hohen Dorf von Dschebel Akhdar.

- **Grad 3***- **Gehzeit : 4 zu 6 Stunden**- **Hoheunterschied : +800m/-500m****Zeltübernachtung inn der Gebirge**

Wir zelten nicht weit von einem Dorf auf einer Höhe von c.a. 1900m.

Individuelle Campingzelte



TAG 14*Breakfast - Lunch -*✓ **Abstieg vom Jebel Akhdar (6 Stunden)**➤ *Jebel Akhdar*

Eine sehr schöne Wanderung in einem wilden Tal, das nicht vsehrt besucht wird. Dieses Tal verbindet Jebel Akhdar und Samail. Die Blicke am Abstieg sind einfach unglaublich. Und wenn man runter ankommt, die wilde Palmen die Wasserpools und das alte Falaj sind echt schön

- **Grad 3***- **Gehzeit : 4 zu 6 Stunden**- **Hoheunterschied : +100m/-1300m**

🚌 Fahrt nach Muttrah (1 Stunde 15 - 120 Km)



❶ Schwierigkeitsgrad Wandern & Spazieren

Grad 1 Keine Schwierigkeit. Einfache Spaziergänge. Zu jedem zugänglich, der manchmal spaziert

Grad 2 Einfache Wanderungen mit Höhenunterschied weniger als 300 Meter ohne Schwierigkeiten

Grad 2 Wanderungen mit einem Höhenunterschied von 300 zu 800 Meter. Für jeder, der an Bergwanderungen gewohnt ist. In den Wanderungen, die mit Grad 3 und geringere Höhenunterschied beschrieben sind, kommt die Schwierigkeit von der Gelände

Grad 4 Wanderungen mit einem Höhenunterschied von 800 zu 1100 Meter. Für fite Bergwanderer

Grad 5 Lange Wanderungen mit Hihenunterschied über 1000 Meter, die Abschnittweise einfaches Klettern bitten

❶ Schwierigkeitsgrad Canyoning und Wasserwanderung

Für diese Aktivität müssen Sie mindestens 100m schwimmen

Grad 1 Wasserwanderung ohne Plifchtsprunge und ohne Abseilen

Grad 2 Einfaches und kurzes Canyon mit Sprunge, die nicht höher als 3 meter sind und, die abseilend vermieden werden können

Grad 3 Canyons mit Sprunge und Abseilen, die aber nicht besonders technisch sind

Grad 4 Canyonns mit möglicherweise hohe Sprunge und technisches Abseilen in Wasserfalle, die mehr als 5 Stunden brauchen